

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Мошковского района  
«Мошковская детско-юношеская спортивная школа»

ПРИНЯТО:  
решением  
педагогического совета  
Протокол №1 от «25»августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор MAOU DO  
«Мошковская ДЮСШ»  
И.В.Руднев  
от «25»августа 2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
муниципального автономного образовательного учреждения  
дополнительного образования Мошковского района  
«Мошковская детско-юношеская спортивная школа »

на 2016-2020год

2016г

1. Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Мошковская детско-юношеская спортивная школа» осуществляет образовательную деятельность по дополнительным предпрофессиональным программам физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительные общеобразовательные предпрофессиональные программы по видам спорта разработаны в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам.

Дополнительные предпрофессиональные программы, программы спортивной подготовки направлены на:

- 1) отбор одаренных детей;
- 2) создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- 3) формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- 4) подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 5) подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Мошковская ДЮСШ реализует дополнительные предпрофессиональные программы по баскетболу, боксу, волейболу, каратэ, восточно – боевым единоборствам (дисциплина КУДО), лыжным гонкам, пауэрлифтингу, плаванию, настольному теннису, пулевой стрельбе, и футболу.**

**1.1. Дополнительная предпрофессиональная программа БАСКЕТБОЛ** предназначена для детей и подростков от 10 до 18 лет, срок реализации программы 8 лет.

Цель программы:

-создание условий для регулярных, круглогодичных занятий баскетболом, полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, приобщения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- достижение обучающимися высоких спортивных результатов посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание гармонически развитой личности;

- использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся

Задачи :

#### 1. Образовательные

- Знакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися во время тренировочного процесса в ДЮСШ и в общеобразовательной школе на уроках физической культуры;
- регулярно принимать участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр;
- смотреть учебные фильмы, видеозаписи, тактические схемы, кинограммы соревнований квалифицированных баскетболистов.

## 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширять спортивный кругозор детей.

## 3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия в неделю.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года. Перевод обучающихся на тренировочном этапе в группах по годам обучения осуществляется при выполнении контрольных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнение разрядных требований.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул.

На этапе начальной подготовки 1 -3 года обучения учебный план составлен на 52 недели, в год 312 часов в год ( 6 часов в неделю).

На тренировочном этапе 1-3 года обучения учебный план составляет 52 недели, 468 часов в год (9 часов в неделю)

На тренировочном этапе 4- 5 года обучения учебный план составляет 52 недели, 624 часа в год (12 часов в неделю)

**1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа БОКС** предназначена для детей и подростков от 10 до 18 лет, срок реализации программы 8 лет.

Целью программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях; отбор перспективных детей и подростков.

Основные задачи:

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
3. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
4. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
5. достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждом последующем этапе обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 2 этапа: начальной полготовки (3 года), тренировочный (5 лет).

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп НП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года. Перевод обучающихся на тренировочном этапе в группах по годам обучения осуществляется при выполнении контрольных нормативов по общефизической (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнение разрядных требований.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю)

На тренировочном этапе 4 – 5 года обучения учебный план составляет 624 часа в год (12 часов в неделю).

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия в неделю.

### **1.3 Дополнительная предпрофессиональная программа ВОЛЕЙБОЛ** срок реализации 8 лет, для детей от 8-18 лет.

В программе отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных волейболистов. Учитывается режим учебно - тренировочной работы.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На этапе начальной подготовки ставятся определенные задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости
- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом;
- подготовка к выполнению нормативных требований

На учебно – тренировочном этапе основным принципом учебно – тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации. Где так же ставятся задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию, повышения уровня ОФП, СФП, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение разрядных норм 1 юношеского или 2 взрослого ( 3-4 год), 1 взрослый ( 5 – год)

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

**1.4 Дополнительная предпрофессиональная программа КАРАТЭ**  
срок реализации 8 лет.

Занятия по каратэ могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону, исходя из физических и технических спортсмена, выполняющего необходимые нормативные требования. качеств

Программа составлена для каждого года обучения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию;
- разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка инструкторов и судей по каратэ.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются:

- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

**1.5 Дополнительная программа ВОСТОЧНО-БОЕВЫЕ  
ЕДИНОБОРСТВА (дисциплина КУДО)**

Цель программы:

- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащегося;
- изучение техники и тактики КУДО.

Обучающие задачи:

- обучение и совершенствование комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по КУДО;
- формирование знаний об истории развития КУДО;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся КУДО к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по КУДО;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

На этапе ГНП в группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься КУДО и имеющие письменные разрешения родителей и врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники кикбоксинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТГ.

На этапе УТГ формируются группы прошедшие обучение в ГНП и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и результатам, показанным в процессе соревновательной подготовки.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

### **1.6 Дополнительная предпрофессиональная программа ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** срок реализации 8 лет.

В данной программе представлено содержание работы в на двух этапах подготовки- начальной подготовки 3 года обучения, и учебно - тренировочной 5 лет обучения.

Цель реализации программы «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких ,с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач: готовой к трудовой деятельности в будущем.

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся ;
- подготовка лыжников – гонщиков высокой квалификации;

- воспитание смелых, волевых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту. В программе отражены так же принципы спортивной подготовки. Принцип системности, принцип преемственности, принцип вариативности. Результатом реализации программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся- в группах начальной подготовки являются:
- стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, тактической, и теоретической подготовки.

В учебно – тренировочных группах:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП,СФП, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в недею).

### **1.7 Дополнительная предпрофессиональная программа ПАУЭРЛИФТИНГ** срок реализации 8 лет.

При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене.

Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличие от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физической качество – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по пауэрлифтингу.

Программа разработана для девушек и юношей с 11 до 18 лет и старше.

Сроки реализации и основные задачи деятельности отделений пауэрлифтинга различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

- на этапе начальной подготовки (3 года, возраст 11-14лет) – привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у занимающихся, выявление наиболее способных учащихся с целью дальнейшего их спортивного роста;

- на учебно-тренировочном этапе (5 лет, возраст 14 лет и старше) – планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности;

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в форме учебно-тренировочных занятий. Программный материал рассчитан так, чтобы учащиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования единой Всероссийской спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов.

Соревнования являются формой подведения итогов и реализации программы.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники силовых упражнений, приседа, тяги, жима лежа, а также рассматриваются варианты тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих троеборцев прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами принадлежащими пауэрлифтингу, общая – средствами других видов деятельности. Психическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике пауэрлифтинга и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства решаются следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладения двигательной культурой приседа, тяги и жима лежа штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся пауэрлифтингом овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год (12 часов в неделю).

**1.8 Дополнительная предпрофессиональная программа ПЛАВАНИЕ** комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте с 10 до 18 лет. Срок реализации 8 лет. Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы .

Цель программы – многолетняя подготовка спортивных резервов для плавания, подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
  2. Профессиональное самоопределение;
  3. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
  4. Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
  5. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.
- этап начальной подготовки (НП). На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники видов плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ;
  - учебно-тренировочный (УТ). Группы УТ формируются на конкурсной основе учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся. Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю)

На тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

**1.9 Дополнительная предпрофессиональная программа НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС** срок реализации 8 лет.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи программы:

- расширять знания в области настольного тенниса и спорта в целом;
- обучать навыкам игры в настольный теннис на уровне компетентности;

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
  - формировать и развивать морально-волевые качества;
  - совершенствовать двигательные навыки;
    - сохранять и повышать спортивную работоспособность;
    - прививать навыки гигиены и закаливания организма, укреплять здоровье детей;
  - прививать интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
  - формировать потребность в самостоятельных занятиях настольным теннисом.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных теннисистов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку инструкторов-преподавателей и судей по настольному теннису.

Данная программа предусматривает:

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных, выпускных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики; дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Подготовка юных теннисистов проходит и проводится в форме теоретических и практических занятий, игр и соревнований, эстафет с элементами настольного тенниса.

Продолжительность одного тренировочного занятия и число учащихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсменов.

Формой подведения итогов реализации программы является участие обучающихся в районных и областных соревнованиях по настольному теннису.

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю), на тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

### **1.10. Дополнительная предпрофессиональная программа ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА** срок реализации 8 лет.

При реализации программы приобретённые знания, умения, навыки направлены на достижение цели - высокого спортивного результата.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной и технико-тактической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов ЕВСК в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступление в соревнованиях различного уровня. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в отделении пулевой стрельбы

Каждый целенаправленный и законченный этап имеет своё специфическое наименование, является самостоятельным звеном в общей системе спортивной подготовки и решает свои конкретные задачи.

На этапе начальной подготовки:

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и стойкого интереса к пулевой стрельбе;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и начальное развитие специальных физических качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в тирах, формирование навыков их выполнения;
- изучение материальной части пневматического и малокалиберного оружия в избранном виде стрельбы;
- ознакомление, разучивание и освоение элементов техники выполнения «выстрела» без патрона;
- стрельба «на кучность» короткими сериями (3-5 выстрелов) по белому листу, по мишени с черным кругом;
- твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований, условий выполнения простейших упражнений в избранном виде стрельбы из малокалиберного и пневматического оружия, в соответствии с правилами соревнований;
- участие в классификационных соревнованиях и выполнение норматива 3-го разряда.

На тренировочном этапе:

- укрепление интереса к пулевой стрельбе;
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности стрелков, совершенствование специальных качеств: силовой выносливости, статической выносливости, координации движений, равновесия, произвольного расслабления;
- закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах, на стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
- изучение явлений, происходящих в канале ствола при выстреле, угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия;

- более глубокое понимание и осмысление, закрепление знаний о выстреле и элементах техники его выполнения;
  - формирование прочного навыка выполнения выстрела в «районе колебаний» без «ожидания» и «встречи» его;
  - формирование прочного навыка сохранять «рабочее состояние» при выполнении выстрела до, во время и после него;
  - ознакомление с содержанием понятия «координирование» работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при задержке дыхания; - понимание сути этого явления; овладение умением, выполняя выстрел, контролировать «параллельность работ»; при тревожных сигналах о «неблагополучии» откладывать выстрел;
  - формирование навыка координировать удержание системы «стрелок-оружие», прицеливание, нажим на спусковой крючок при задержке дыхания («параллельность работ»);
  - дальнейшее освоение и совершенствование техники целостного выполнения выстрела из оружия избранного вида стрельбы;
  - увеличение тренировочной нагрузки: длительное во время тренировочного занятия многократное нахождение в изготровке без значительного утомления (без затруднений) и болевых ощущений как средство выработки устойчивости системы «стрелок-оружие» и силовой выносливости, достаточных для выполнения упражнений из оружия избранного вида стрельбы;
  - совершенствование выполнения нажима на спусковой крючок плавно, усиливая давление постепенно, без резкого ускорения движения указательного пальца и без включения каких-либо других групп мышц (автономная работа указательного пальца);
  - развитие внутреннего контроля (умения «слушать себя») за статической работой мышц, удерживающих систему «стрелок-оружие»;
  - ознакомление с понятиями: внимание, его объем и законы распределения внимания; условия формирования двигательно-мышечных представлений; воля, ее воспитание, преодоление внешних и внутренних препятствий, её проявления в чертах характера; эмоции - переживание и отношения к происходящему;
  - ознакомление с понятиями «утомление», «переутомление», «восстановительные мероприятия»;
  - ознакомление с самоконтролем, необходимостью контролировать свое состояние;
  - изучение правил соревнований по пулевой стрельбе (общее представление);
  - участие в квалификационных соревнованиях внутри школы и в официальных соревнованиях; выполнение разрядных норм.
- Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 1 - 3 года обучения учебный план составляет 52 недели 312 часов в год, (6 часов в неделю), на тренировочном этапе 1 и 3 годов обучения учебный план составляет 52 недели 468 часов в год (9 часов в неделю), 4- 5 года обучения 624 часа в год ( 12 часов в неделю).

**1.11. Дополнительная предпрофессиональная программа ФУТБОЛ**  
срок реализации 10 лет.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Целью программы является подготовка спортсменов высокой квалификации.

Задачи программы:

1. Развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости;
2. Обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в футбол;
3. Приучение к игровым ситуациям.
4. Выполнение нормативных требований.
5. Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям футболом.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

Годовой - план график рассчитан на 46 недель аудиторной занятости и 6 недель самостоятельной работы в дни каникул по индивидуальным планам.

На этапе начальной подготовки 1 года обучения учебный план составляет 276 часов (6 часов в неделю) аудиторских занятий и 36 часов самостоятельной работы.

На этапе начальной подготовки 2 и 3 годов обучения учебный план составляет 368 часов (8 часов в неделю) аудиторских занятий и 48 часов самостоятельной работы.

На тренировочном этапе 1 и 2 годов обучения учебный план составляет 552 часа (12 часов в неделю) аудиторских занятий и 66 часов самостоятельной работы.

На тренировочном этапе 3 года обучения учебный план составляет 644 часа (14 часов в неделю) аудиторских занятий и 77 часов самостоятельной работы.

На тренировочном этапе 4 года обучения учебный план составляет 736 часов (16 часов в неделю) аудиторских занятий и 88 часов самостоятельной работы.

На тренировочном этапе 5 года обучения учебный план составляет 828 часов (18 часов в неделю) аудиторских занятий и 90 часов самостоятельной работы.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий в неделю.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (3 года), тренировочный (5 лет),

Этап начальной подготовки . На данный этап зачисляются учащиеся

общеобразовательных школ достигшие 8 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки;

Тренировочный этап. Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке и выполнивших разрядные требования.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.